Badbaado

Magazine

January 2023

Akhri

Tarbiyada carruurta Guriga iyo arrimaha la xidhiidha

Arrimaha caafimaadka

Arrimaha Bulshada

1#

Gabadha Muslimada ah

Iyo Tarbiyada Quranka

Barashada Allaah iyo Badbaadada Barri

WADDOOYINKA LOO MARO IN ILMAHA LOO TARBIYEEYO SI SAX AH..

Waxyaalaha ugu horeeya

- **Inaad marwalba aad laabta ku qabato,uguna yeedho magacyo uu jecelyahay, sidoo kale inaad marwalba ku tidhaahdo waanu ku jecelnahay waananu ku faraxsannahay inaad na dhex joogto,iyo kelmado raad ku yeesha naftiisa oo uu aqbalayo ilmuhu markuu maqlo.**

- **In la dhiso oo la xoojiyo ilmaha kalsoonida naftiisa uu ku qabo, sida in uu hadli karo waqti walba ama meelkasta oo uu joogo iyadoon laga celin ama la dilin,taasi waxay sababaysaa in shakhsiyaddiisu dhisanto.**

- **In ilmaha labaro oo la qabatin siiyo inui baryo caadooyinka iyowanaagsan ee anfacaysa waalidkii iyo mujtamacaba ,sida inuu u hadlo si usluub sarraysa oo ka fog kelmadaha aan wanaagsanayn iyo inuu caawiyo dadka kale maadi iyo macnawiba ,taa ilmuhuna wuxuu ku kasbanayaa waalidkii qalbigooda.**

- **In labaro ilmaha inay cudur daartaan marka qalad ka dhaco ,sida inay yidhaahdaan ,waan ka xumahay,rasli ahaw iwm
taasina waxay ku hir gelaysaa haduu arko dadka la nool oo arrintaa ku dhaqmaya oo isu cudur daaranaya markay qaldamaan.**

- **In mararka qaar ilmaha laga dib dhigo ama laga yara daahiyo waxay dalbadeen waqti yar sida maslin,iyo laba ,ama mararka qaar aaban lasiin wixii uu dalbaday,taasi waxay keen sanaysaa inuu Ilmuhu barto in noloshu aanay isku dhammaystirmayn wax walbana aan dhakhso lagu helayn, taas oo caawinaysa mustaqbalkiisa inuu kuqanco waxa uu haysto una hanqal taagin waxa dadka kale haystaan**
- **Inaad ka fogaato inaad ilmaha labar bar dhigto ilma kale taasi waxay keenaysaa in naftiisa ay ku abuuranto karaahiyo uu u qabo qofkaa iyoxiqdi qalbigiisa buuxiya,taasina waa mid ku keeni karta marka uu waynaado inuu qof walba shar u rajeeyo.**

- **In aad la sheekaysato ilmaha si joogto ah ,kalan sheekaysato marmarka qaar wax maskaxda u dhisaya sida cayaaraha ku munaasibka ah taasi waxay sababaysaa isku dhowaansho labada waalid ay u dhow yihin ilmaha markaa waxaa imanaysa xitaa haduu ilmuhu qaldamo inuu waalidkii u cudur daaranayo waayo wuu ku kal soon yahay..**

يدأبيد..نبني جيل الغد.

Tarbiyada

QURAANKA IYO GABADHA MUSLIMADA AH

Ma Dhaaddoo Madheehatay?

***Waa Qiso Cajiibo Rabbi Noo Cadeeyoo**

Manhajkeena Qayimka ah Rasuulka صل الله عليه وسلم
Waxyoodoo

Daliil uu Illaahey Kuu Yahay Markhaati.

Qaybta Dumar ku yeesheen Xikmadeeda ila dhuux

Waa Qiso Rabbaaniya

Ilaahayay ayaa Quraankiisa inoogu sheegaya oo yiri:

((إن الله اصطفى ءادم ونوحا و ءال ابراهيم و ءال عمران على العالمين))

Aayadan Ilaahay wuxuu kuxusay Ambiyadiisa Qaar iyo Durriyadooda sidoo kale wuxuu kuxusay Reer Aala Cimraan,

hadaba waxaynu Dul istaagaynaa

QAYBTA QOYSKA REER AALA CIMRAAN

Waana Halka Maqaalkeenu Daaranyahay.

QOYSKA REER AALA CIMRAAN
Waxay ahaayeen Qoys Barakaysan.
Ilaahayna ku xusay QURAANKIISA ISAGOO KULLAMMANSIIYEY AMBIYADIISA,

Maxay ku heleen Darajada InIllaahay Quraanka ku xuso kunalammaniyo Ambiyadiisa?

Cimraan
Wuxuu ahaa Nin Cilmi Badan Sidoo Kale IMAAM ah Diinta Islaamka iyo Ummadda
islaamkana u Adeega,

Xaaladda Gurigooda:

Guroodu wuxuu ahaa Guri Nicmo Badan oo Barakaysan. Halkaasna waxaan ka Qaadanaynaa in Haddii uu Adoonkiisu ilaahay Udaacad Noqdo in Adduun iyo Aakhiroba Barwaaqo ku Sugnaanayo.

Tumay ahayd Sowjadiisii?
Wuxuu qabay haweeney Saalixad ah Lana yiraahdo Xanna Binti Yaaquut, waxay aheyd haweeney duco badan, hamigeedu wuxuu ahaa in ay Aakhiro u shaqeysato, taas oo ay ogaatey in adduunkan aan lagu waaraynin
Xanna maysan Dhali jirin laakiin ma aysan quusan ee waxay ku ducaysatay in Illaahey Ilmo Saalixa siiyo.
إذ قالت امرات عمران رب إنى نذرت لك ما في بطني محرراً فتقبل مني إنك أنت السميع العليم
Illaahey way u nedertay in ilmahaasi noqdo mid Illaahay caabuda oo Diinta Islaamka u Khidmeeya, Illaaheyna waa ka aqbalay, oo Maryam Binti Cimraan ayey dhashey oo ahayd Nabi Ciise Hooyadiis عليهم السلام
فتقبلها ربها بقبول حسن و أنبتها نباتا حسنا
Umu Maryam nederkeedii way oofisey.
Halkaasna waxaan ka faaiidaysanaynaa in waalidka wanaagsan sabab u noqon karo in ilmuhu Saalix noqdo.
Haddaba aan ku dadaalno sidii aan nafteena, ubadkeena iyo ummadeena u islaaxin lahayn Insha Allah. La soco Qisadan Bisha Dambe oo kala soco Magazine kan, iyadoo ay Ragg iyo Dumarba ay cibro u tahay.

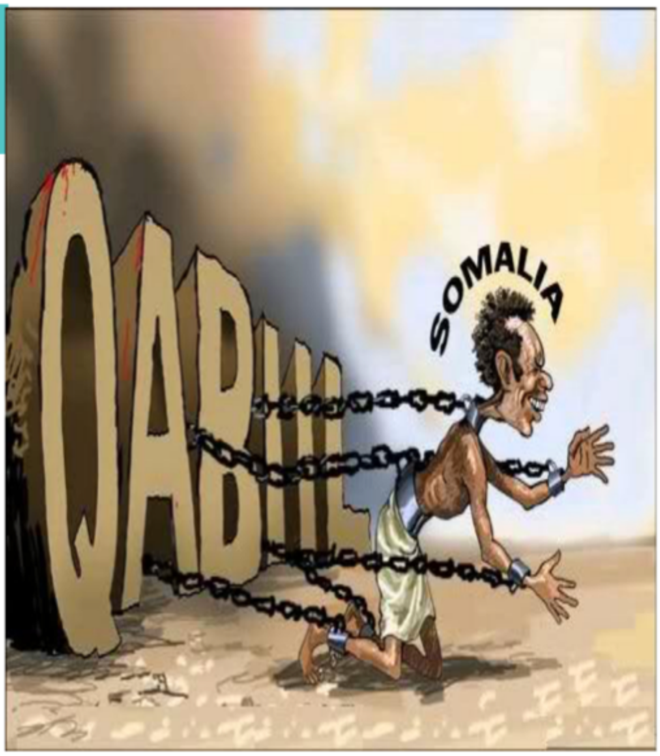
VOLUME 2
JANAURY 2023

BARASHADA ALLAAH IYO BADBAADADA BARRI

QABYAALADDA

Waa maxay qabyaaladi? Waa maxayse qabiil?. Dhibaatadu ma aha in aan qeexno erayada waa in aan fahano waxa looga Dan leeyahay maqaalkan. Qabiil waa heyb iyo barashada asalka aad ka soo Jeddo in aad ogaato waa mid lagama maarmaan ah laakiin, Qabyaalada waa anniga oo ku dhaqma oo u gogal dhiga shaqsiyadeyda bini adaamnimo oo aasaas uga dhiga waxa aan leygu tala galin in aan asaas ka dhigto. Waa arrinkaa aan ku falaqeyn doono Bishan arrimaha bulshada ee akhris wanaagsan iyo halkan oo aad nagala socotaan.

Maqaalkan iyo maqaalada kaleba ka akhriya boggaga soo socda ee Newsletter ka iyo Magazine kaba.



Diyaarad ma raaci laheyd hadduu duuliyuhu yahay inaaderkaa oo aan aqoon sida loo wado diyaarada, qabriga ma la Gali lahayd inaadeertaa oo la Yiri waxay u baahan tahay cid ugu wehel yeeasha qabriga. Qabiil waa wax macquula laakiin qabyaaladi ma aha.

CAAFIMADKA

Waxa aan kaga hadleynaa xagga caafimaadka:
Waa cudur kale oo u baahan barasho iyo wacyi galin ay bulshadu u baahan tahay waa cudurka Dhiig karka oo uu soo diyaariyey Dr. Ahmed Elmi.
Bogga kale kala soco.

DIINTA

Diinta iyo wacyi galinta bulshadu waxa aan Maqaalku kaga Hadleynaa Tarbiyada carruurta iyo gabadha Muslimada ah Sidney nafteeda ugu tarbiyadeyn laheyd Quraanka.

ARRIMAHA BULSHADA

Waxaan kaga Hadleynaa qodob bulshadu aad ugu baahan tahay in lagu baraarujiyo u baahan a wacyi dheeraada waa Qabyaalada iyo fool xumada ay bulshada ku heyso kala soco bogga ga kale

Barshada Allaah iyo Badbaadada Barri

QABYAALADDA

Haddii lays qaddariyey murtidu, qiimo leedahay e
Qasadkiyo ujeeddaduna waa, qiiro geliyaane
Sidaad ugu qotimisay nafluhu, ugu qashuucaane
Bal an idin qanciyo gabaygu waa, idin quseeyaaye

Qaruun waliba cudur qaasahoo, qaybiyaa jiraye
Soomaali balo loo qorayee, qalinka loo saaray
Wax qabiil ka daran Jahannamaan, qiray aqoontay e
Qaddartoonow iga hiilisaye, qolo ma sheegteene!

Qabyaaladiyo iimaan la'aan, qooqay bays helaye
Kumanyaal qarriban bay dhaleen, qorina heegaysan
Oo qaaxo iyo aydhis qaba, qaad se ku illaabay
Mar un bay magaalada qaseen, kuna qammaameene
Qacdii hore ba bililiqo un bay, innagu qaadeene
Nimankaa tafaha qaawanoo, qoriga heegaysan
Haddaan baladka laga qaban Wallaa, looga qaxayaaye

Qaraabo iyo ahal riximnimaa, loo qaddariyaaye
Waa sanam qabyaaladi haddaad, ugu qancaysiine
Waa qaaxo iyo kaankar iyo, aydhis qaab daran e
Waa cudurka qaybaha bulshadu, qaran ku waayeene
Waa qawqab iyo sixir qalbiga, qaaciyoo shidaye
Waa qaabaqawsayn dagaal, qac iyo yaahuuye
Qanjir boogi qodotoo qurmoo, qolof la' weeyaane!
Waa gorofta lagu qaybiyaa, malaxda qayriine
Qandiga fuqurka iyo xaasidkoo, qabaxa weeyaane
Waa waxa qoxootiga ka dhigay, boqol kun oo qoyse
Qalbigiinna ka ilaashadoo, wadajir qiimeeya
Qaangaar fidnoobee ilmaha, yaan la qabadsiinnin

Qiso murugo iyo yaab leh baan, soo qayaxayaaye
Qof Muslin ah qabyaalad u diloon, ficil yo qawl qaysan
Qasadkiyo ujeeddaduna tahay, lagu qisaasaayo:
Qabiilkaa muxuu uga dhashaye, qaaddir uga yeelay!
Qiso murugo iyo yaab lahoo, quruna saw maaha?
Waa quud ka dhigo ruux Muslin ah, hilibki qayriine!
Ilaahayow Adigu haygu qaban, Qaaddir baad tahaye

Qof kastoo ka qayb-qaata amma, qarash ku taageera
Nafta goorta laga qaadayoo, laga qibloonaayo
Qarqarradiyo dhuunyeeristiyo, qarow la taahiisa
Qac baa loogu siiyaa indhaha, kiiska loo qoray e
Diiwaanka qalinku ugu dhacay, qoommamee abide!

Wax ba gabaygu yuun ila qarxine, waan qabbirayaaye
Kama quusto qayr-dheeg dadkuna, igama qaataane
Rag un baa se qiimaynayoo, qoraya taariikhe
Ha qaddarin Dimuqraaddi waa, qolo afkaartoode
Hantiwadaagna laga quusayoo, lagu qasaarowye
Quboo daadsha labadaba Wallaan, lagu qaboobayne
Quraankiyo Sunnaa muqaddaska ah, qaata xukunkooda
Qurratul-cayni Nebi Muxammad baan, lagu qasaarayne
(NNKH)

Diinta maxay ka Qaybta Qabyaalada:
Mujtamac kasta waxa uu yeeshaa wax Akhlaaqdiisa fasahaadiya haddii aanu ku dhaqmin Diinta. Markaa mujtamac Soomaaliyeed cudurka ugu weyn ee heysta maanta waa Qabyaalada, sidaa darteedna waa lagama maarmaan in laga hadlo oo wixii la qorayana lagu soo daro, aad bey MUHIIM u tahay in Shirkiga iyo Towxiidka Barashadiisa ka dib lagu xejiyo Akhlaaq hagaajinta. Waana mid Ummadda Soomaaliyeed ku waajiba dadkeeda in laga saxo oo ay ugu horeyso cudurka Qabyaalada. Haddaba aan cadeynee Waa maxay Qabiil waa maxayse Qabyaalada?
Waa Muhiim in la Fahmo. Qabiil waa mid illaahey inoo jideeyey, qabyaaladana waa mid Illaahey aanu inoo jideyn oo i nalaga reebey, qabiilka waa in leysku garto si aanad hooyadaa iyo Walaasha u guursan, waana leysku dhaxlaa si xuquuqda dadka loo dhicin, ee ma aha Sida Somaalidu u fahantey ee ah budhcadnimo iyo barakicin, iyo in aynaan noqonin Sida waddamada qarbiga ah ee guursanaya ciddii ay doonaan oo uu xitaa dhaxlayo eygoodii, markaa Maaha in aynu noqono sida wadamada qarbiga an, iyo in aan Sideena oo kale loo isticmaalo qabiilka, reer hebel haddan ahay aan idin xukumo ama reer hebel waa uu ka sareeya reer hebel, qabiilka waa loo adeegsan karaa kheyrka oo ah isku xidhnaanta iyo is caawinta. Markaa aan dib isugu noqono oo aan fahano waxa loogu talagaley in loo isticmaalo qabiilka, waa uu noqon karaa mid loogu tartamo wanaaga iyo kheyrka, oo ugaaska iyo cuqaasha aaney akhiro xisaab tooda seegin, ee Illaahey ka dhowr soonaadaan oo dadku Illaahay ha uga cabsadaan oo jaahiligii dhaqankiisiina ha la iska ilaaliyo oo ha ku faanin sharafka Reerkiina Adiga oo aad duraysid NASABKA dadka kale oo nabadgeli dadka kale. Bulshada dhaqan xummada ha laga ilaaliyo, dadka maslaxadiisa ha la ilaaliyo laakiin ha laga daayo Xumaanta kale ee hoos socota. Mabda'a ah jacelyka, naceybka, ee odhanaya waan jecelay qofka Ila dhashey ee Ila qabiilka ah ka kalena waan necebahay, kaas ayaa Qabyaalada ah, aadna miisaanka ku Saaraysid qofka. Hana ku Saleyn dadka taa ee ku salee taqwada iyo dadka iimaankooda iyo akhlaaqdooda. kuwaas ayaa ah kuwa aad isku xisbiga tihiin. Masaladuna waa mid caqiido ee ma aha mid Qabyaaladeed.

VOLUME 2. BARASHADA ALLAAH IYO BADBAADADA BARRI JANUARY 2023

Cudurka Dhiig Karka

Cudurka Dhiig Karka ama High Blood Pressure:

Muxuu yahay cudurka Dhiig Karku? Waxa weeyaan xididada Dhiiga qaadaa in uu Dhiigu u soo galo si cadaadisa ah Isla markaana uu keeno dhiigii oo markaa waxyeeleya xidida dhiiga qaada, Keenan's caafimaad daro aad halis ku ah qofka.

Dhibaatooyinka uu keeni karaa waa, iyada oo uu ku dhufto qofka qaleyl jirka ah tusaale waax in ay qalasho, wadnuhu istaago, wadnuhu shaqadiisii gabo, xannuun ku dhaco kalyaha iyo madaxa oo uu ku dhaco dementia. cudurka kharafka ama qofka waxba kala garan waayo.

Waa maxay sababaha Keena Cudurkan.

Qofka oo aad u culus.

Addiga oo badsada milixda

Aan Jimicsiga jirka aan sameyneynin

Ka soo jeeda Asalkaagu Afrikan ama Kareebiyan

Aan cunin khudrada noocey doontaba ha a

Qofka oo da' ku Timaado. Dabadeed

Aanu is dhaqaaleynina.

Reerkiinu hide u leeyahay cudurkan.

Khamrada aad u caba.

1 CAAFIMAADKA

Waxaan kaga Hadleynaa maqaal ka hadlayaa Dhiig karka, iyo Dr. Ahmed Elmi

2 DIINTA

Tarbiyada carruurta iyo Gabdha Muslimada ah

Akhri maqaalka

3 ARRIMAHA BULSHADA

Qabyaalada iyo qudhinkeeda.

Badbaado

Waa maxay sababta loo rabaa in loo ogaado cudurkan:

Sababtu waa cudurka oo dad badan ku dhacey khaas ahaan dadka fakhiirka oo uu ku dhaco 30%.

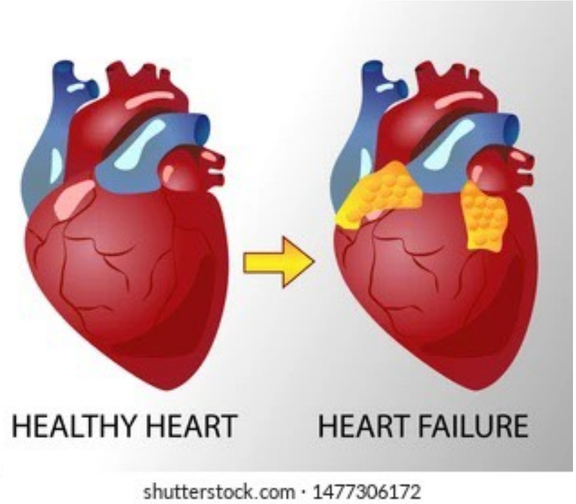
Sidee ayaan ku ogaan karaa in aan qabo cudurka:

Waa in aad tagtaa dhakhtarka oo aad Iska soo cabirtaa, cudurkan xannuun lama dareemo. Waxa loo yaqaan Dilaaga Aamusan. Malaha calaamad lagu garto.

Sidee markaa isku soo cabiraa?

American College of Cardiology oo ah jaamacada wadno xannunka laga barto waxay u qeybisay SidA loo cabiro afar qeybood.

1. Dhiig karka caadiga ah waa 120/80mm sare ama ka hoose
2. Dhiiga cabirka isbedbedala waan 120-129mm Ka sare ka hoosena waa 80mm Hg.
3. Dhiig karka marxaladiisa koowaad ka sare waa 130-139mm ka hoosena waa 80-89mm.
4. Marxalada labaad waa 140mm Ka sare ka hoosena waa 90mm Oo sare ah. Cudurkana waxa uu wax yeelaa xiddidada wadnaha a ama dhiiga qaada



Wadna Xannuunka iyo Wadne Istaaga:

Dhiig Karku waxa uu dhaawici karaa halbowlaha dhiiga wadnaha u qaada oo uu ka Dhigi karaa mid ay cidhiidhi ku gala dhiigu, dabadeedna Aanu helin wadnuhu Dhiig iyo oksajiin ku filan, taasina waxa ay Sababtaa wadne xannun iyo wadnaha oo si kadisa Dhiigu ugu qulqulo. Dabadeedna aad dareento laab xannun iyo iyadoo xidid guntamo. Wadne istaaga waxa keena marka uu dhiigu gali waayo wadnaha dabadeedna muruqyada wadnaHu dhintaan oksajiin la'aan darteed, waxayna ku xidhan tahay waxyeelada wadnaha gaadho inta oksajiintu ka Maqan tahay. Markaa haddey dhacdo xaaladaas oo kale in wadnuhu gabo shaqadiisa halboolayaasha kalena ma helayaan Dhiig iyo Oksajiin ku filan.

Waax Qalalka iyo Dhibaatada Maskaxda waxa keena: Marka wadnuhu Oksajiinta iyo dhiigu ku yaraado, in maskaxda dhaawac gaadho, dabadeedna jidhka waax qalasho, keento in unugyada maskaxdu dhintaan. Dabadeed qofka curyaamo hadli waayo. Dhiig Karku wuxuu keena in qofka oksajiintu ka yaraaneyso marba in marka danbe qofka dhaawac u gays to wax garadkiisa.

MAXAA LOO BAAHANAHAY IN LAGAGA HOR TAGO CUDURKA DHIIG KARKA:

Qofka waxa uu u baahan yahay in uu sameeyo Jimicsiga jirka 30 daqiiqadood Maalin kasta, sigaar ka iska daayo, cunto dheeli tiran Cunningham, iska ilaaliso culeyska saaidka ah, cadhada badan iska ilaaliso aanad cabin shah iyo koffe badan. Maxay tahay Daawooyinka loo qaataa Dhiig karka?

Waxa ugu fiican in aad u tagto qof cudurka yaqaan kala hadasho cudurka.

Si uu ku siiyo talo bixineed ku saabsan cudurka.

Qaado dawooyinkan oo ah: ✳️An ACE inhibitor ama (ARB)

✳️ Calcium Channel blocker * Thiazide diuretic ✳️   Haddaad tahay 55 sano wax

Ka yar waxa aad u baahan tahay wax fura xidida. Markaa u si dhakhso leh ku kaco dhiigu isku dey in aad ku dajiso ama Hoos ugu dhigto Dhiig karka in aad ku meydhato biyo diiran joogtana meel diiran.